

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers
14210 Evreux
(au sein du cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : gâteau de semoule vanille et fraise

Ingrédients :

60g de semoule de blé fine (ou semoule de riz pour une version sans gluten)
40cl de lait (ou lait végétal)
1 gousse de vanille
2 œufs
20g de sucre en poudre
une petite barquette de fraises (ou tout autre fruit de votre choix)

Etapes :

Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l'aide de la lame d'un couteau, verser le lait dans une casserole et y ajouter les grains ainsi que la gousse. Porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 15 à 30 minutes afin que le lait s'imprègne bien des arômes de la vanille.

Préchauffer le four à 180°C.

Ce temps passé, retirer la gousse du lait et y ajouter le sucre, mélanger et replacer sur le feu pour chauffer le lait et bien dissoudre le sucre.

Dès que le lait est chaud, verser la semoule et laisser cuire 2-3 minutes en mélangeant à la spatule. La semoule va épaissir et le lait sera absorbé.

Hors du feu ajouter les œufs préalablement battus en omelette en mélangeant au fouet.

Verser dans des plats à gratin individuels ou des moules type muffins en silicone. Laver et sécher les fraises puis les couper en tranches. Les disposer sur le dessus du gâteau.

Enfourner 20 à 25 minutes. Déguster tiède ou froid